

Plus de conseils pour gérer la consommation sécuritaire d'alcool pendant le COVID-19



Soutenir notre bien-être pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation de fournir aux Premières Nations un soutien fondé sur la culture et axé sur les forces pendant la pandémie de la COVID-19. Ces ressources peuvent offrir des conseils alors que nos communautés doivent composer avec la crise sanitaire mondiale actuelle, tout en continuant de faire face aux enjeux sanitaires existants, notamment la consommation d'alcool et les problèmes de santé mentale.

Les communautés voudront peut-être considérer les conseils suivants pour aider ceux qui essaient de consommer de l'alcool en toute sécurité ou qui boivent de façon excessive:

- donner accès à l'alcool en quantités contrôlées
- mettre en place une commande et un ramassage avancés grâce à une entente avec les sociétés provinciales des alcools
- les sociétés des alcools pourraient être invitées dans la communauté pour une durée déterminée afin de livrer une quantité pré-commandée / limitée d'alcool
- utiliser des billets pour surveiller la consommation d'alcool
- fournir une brochure sur la consommation sécuritaire d'alcool pendant le COVID-19
- assurer des endroits sûrs pour les enfants, les jeunes et les aînés lors d'une consommation d'alcool accrue

DÉPISTAGE DU RISQUE DE SEVRAGE GRAVE DE L'ALCOOL

Si vous buvez beaucoup, un arrêt soudain peut être dangereux. Demandez-vous:

1. Dois-je boire plus d'une bouteille de spiritueux, trois bouteilles de vin ou 15 bouteilles de bière par jour?
 2. Ai-je déjà eu une crise de sevrage alcoolique auparavant?
 3. Ai-je déjà eu des hallucinations liées au sevrage alcoolique auparavant?
 4. Ai-je l'habitude de trembler, de transpirer, d'avoir des nausées ou de vomir lorsque je me réveille le matin?
- **Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous courez un risque élevé de crises de sevrage.**
 - **Dans l'affirmative, n'arrêtez pas de boire subitement à moins qu'on vous ait prescrit des médicaments pour soulager le sevrage. Réduisez progressivement, en buvant un ou deux verres de moins par jour, fewer a day.**

LES MÉDICAMENTS POUR GÉRER LE SEVRAGE PEUVENT INCLURE

- médicaments non benzodiazépines, tels que la gabapentine, la carbamazépine ou la clonidine, pour gérer le faible risque de complications graves du sevrage alcoolique (à domicile)
- schéma thérapeutique sous benzodiazépine sous étroite surveillance (soins d'urgence si nécessaire) dans un établissement hospitalier pour un risque élevé de complications graves
- la naltrexone ou l'acamprosate en tant que pharmacothérapie de première ligne pour soutenir les objectifs de traitement identifiés par le patient chez les adultes souffrant d'un trouble de consommation d'alcool modéré à sévère
- Naltrexone pour les patients ayant un objectif d'abstinence ou de réduction d'alcool
- Acamprosate pour les patients avec un objectif d'abstinence

Pour plus d'information, consultez le lien suivant :

<https://www.bccsu.ca/wp-content/uploads/2019/12/AUD-Recommendations.pdf>

La consommation d'alcool pendant la grossesse n'est pas recommandée:

- la consommation excessive d'alcool aux périodes critiques du développement des organes augmente le risque de trouble du spectre de l'alcoolisation foetale (ETCAF)
- la grossesse peut être compliquée par un ou plusieurs épisodes de consommation excessive d'alcool avant qu'une femme ne sache qu'elle est enceinte
- la consommation excessive d'alcool peut ne pas être prise aussi au sérieux que la consommation excessive d'alcool persistante, mais des effets indésirables chez le fœtus peuvent toujours se produire
- comme le métabolisme de l'alcool chez le fœtus est plus lent que chez la mère, des taux d'alcool plus élevés sont maintenus plus longtemps dans le sang fœtal que dans le sang de la mère

REFERENCES

- Canadian Institute for Substance Use Research. (2020).** *Safer Drinking Tips During Covid-19*. Université de Victoria. Consulté à l'adresse : <https://www.uvic.ca/research/centres/cisur/projects/map/index.php>
- Centre d'excellence pour la santé des femmes, Fondation en partenariats Thunderbird, Réseau de recherche du Canada sur l'ETCAF (2017).** *Approches autochtones de la prévention de l'ETCAF : Le maternage autochtone*. Extrait de : <https://thunderbirdpf.org/nnapf-document-library/>
- Hopkins, Carol. (2013).** *NNAPF First Nations Alcohol Policies Literature Review*. Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances.
- Thunderbird Partnership Foundation. (2011).** *Honorer nos forces: un cadre renouvelé pour régler les problèmes de toxicomanie chez les membres des Premières nations au Canada*. Fondation du partenariat national de lutte contre les dépendances. Extrait de : thunderbirdpf.org/hos-full
- Thunderbird Partnership Foundation. (2015).** *Continuum du mieux-être mental des Premières Nations*. Fondation du Partenariat national pour les toxicomanies autochtones. Extrait de : <https://thunderbirdpf.org/fnmwc-full>

Pour plus d'information, visitez : thunderbirdpf.org/covid-19